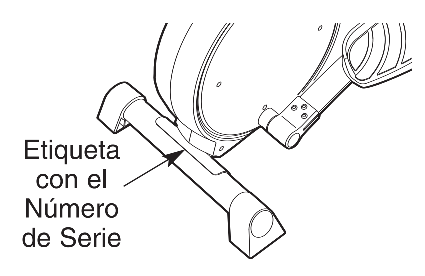
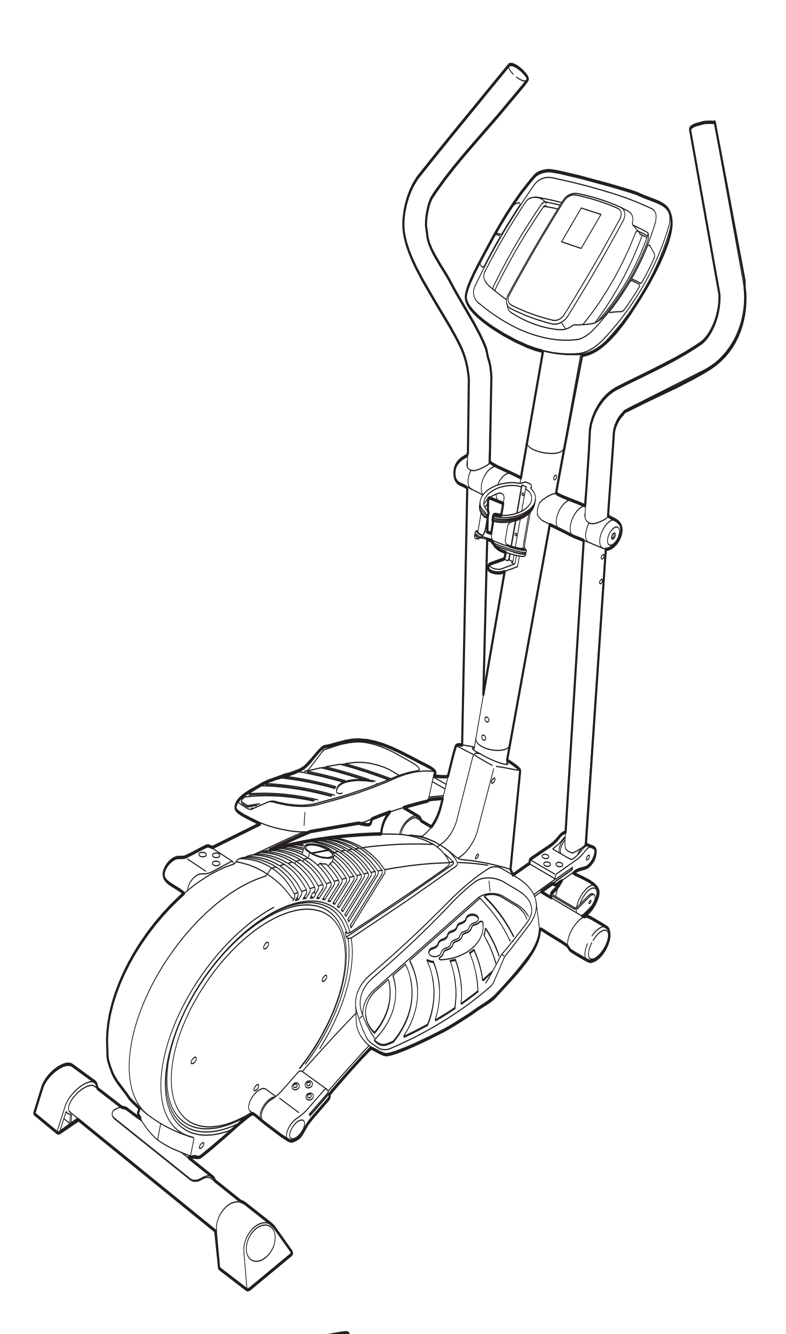


Nº. de Modelo PFEVEL93407.0
Nº. de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

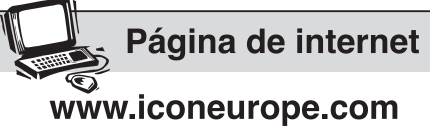
900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesssystems.com

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que aquí se muestra ha sido colocada en el lugar que se indica. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: puede ser que la calcomanía no se muestre en su tamaño real.

ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.

3. Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

4. Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico para montar, desmontar y usarlo.

5. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.

6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.

7. El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kgs o menos.

8. Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda travar en el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.

9. Siempre sostenga los sensores de pulso o las barandas cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.

10. Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble su espalda.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinando el ritmo cardíaco en general.

12. Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.

13. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

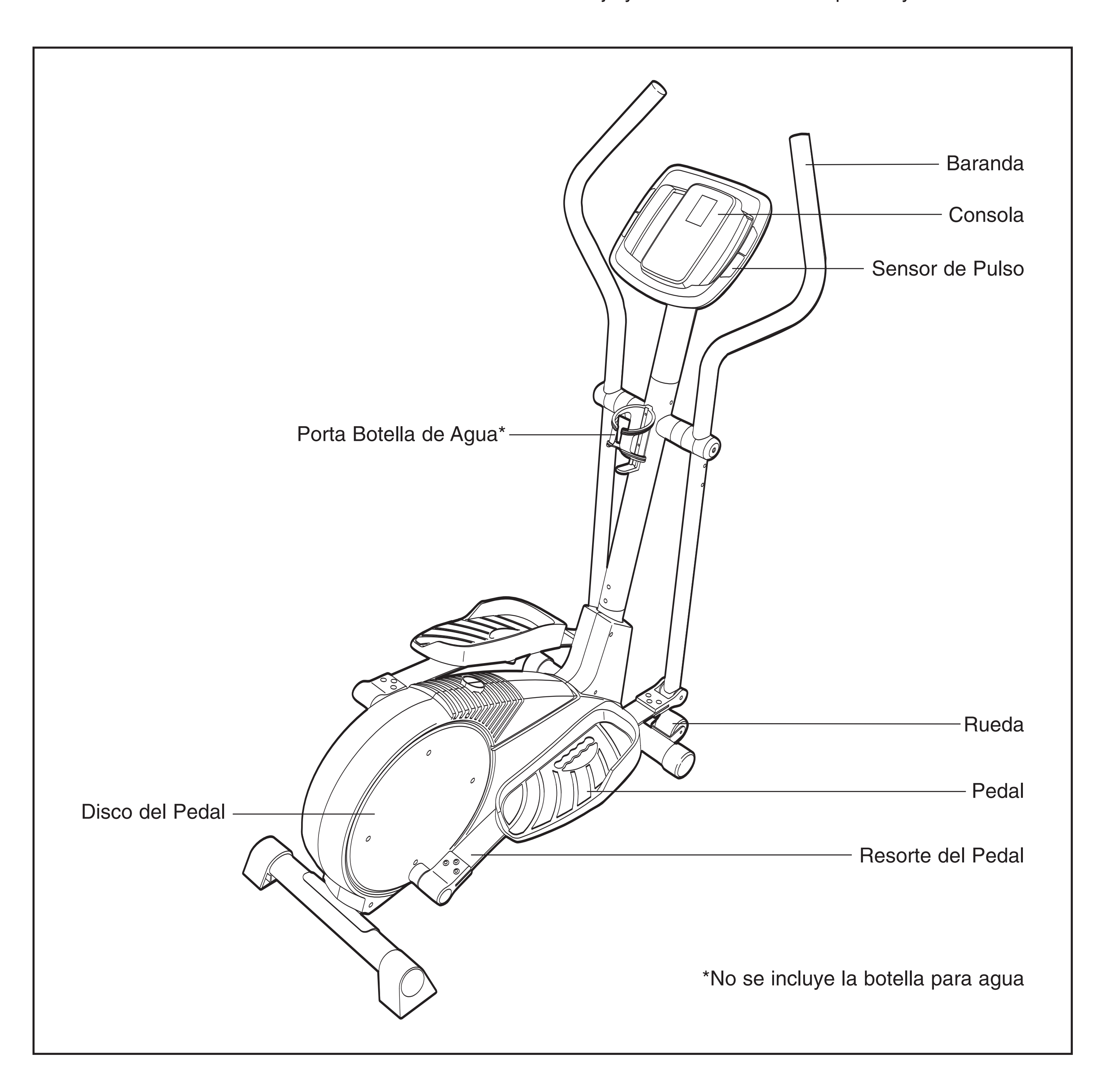
14. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el entrenador elíptico PROFORM® REFLEX STEP. El entrenador elíptico REFLEX STEP combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar—y cuando no lo esté utilizándolo, el exclusivo entrenador elíptico REFLEX STEP puede plegarse y quitarse de en medio para que no estorbe.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

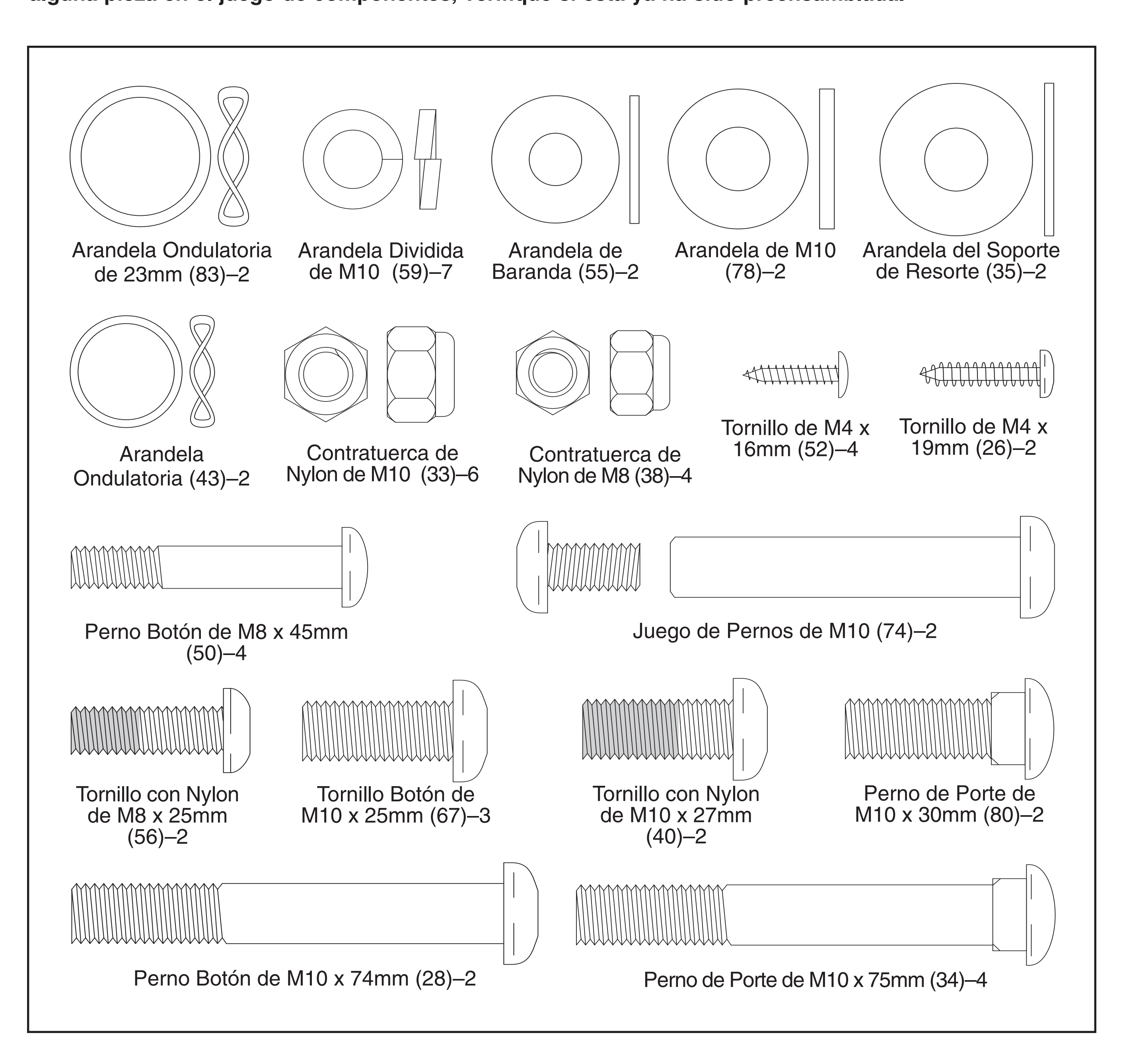
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

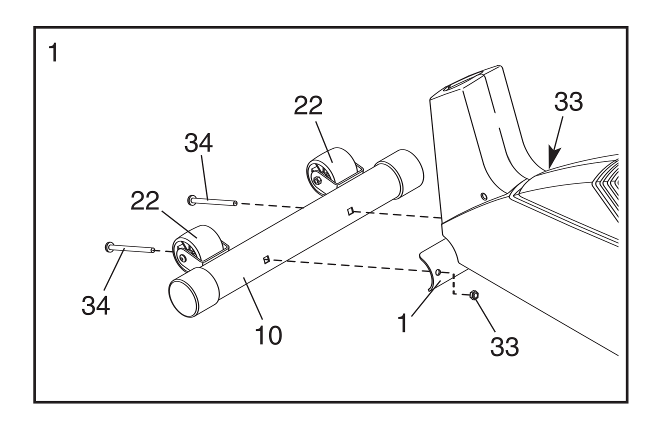
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella , un llave ajustable , y un martillo de hule .**

Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS 0PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si falta alguna pieza en el juego de componentes, verifique si ésta ya ha sido preensamblada.**

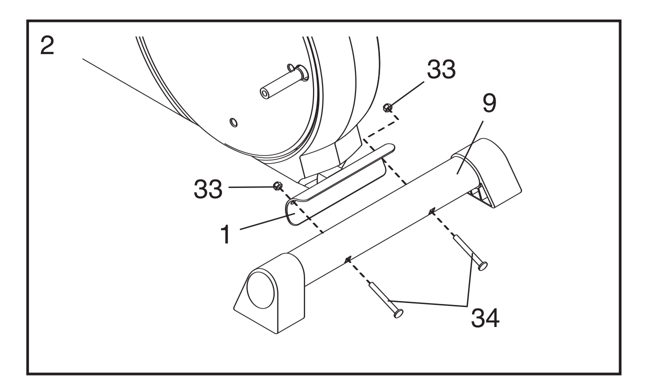


1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje del entrenador elíptico.**

Identifique el Estabilizador Delantero (10), el cual tiene Ruedas (22) fijadas. **Asegúrese de que el Estabili-zador Delantero esté de manera que las Ruedas no toquen el suelo.** Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33).



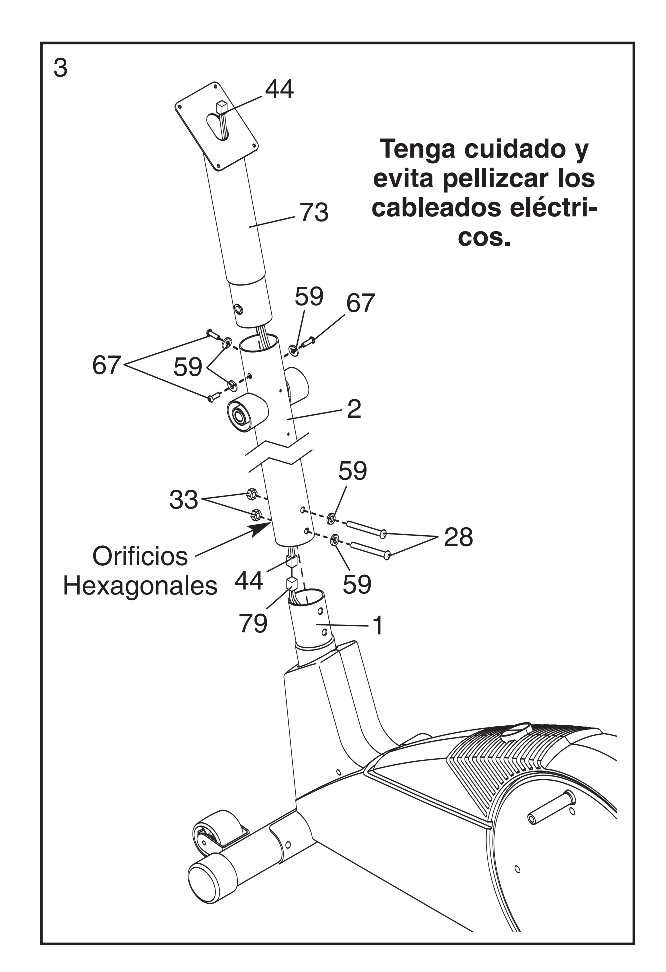
2. Mientras que otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (9) a la Armadura con dos Pernos de Porte de M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33).



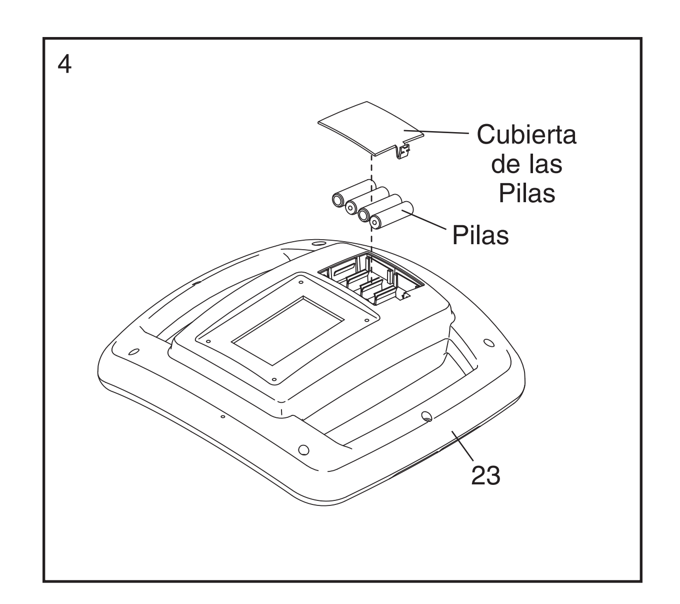
3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1), conecte la Extensión del Cableado Eléctrico (44) al Cableado Eléctrico (79). **Con mucho cuidado, jale el extremo superior de la Extensión del Cableado Eléctrico para eliminar cualquier distensión,** y deslice el Montante Vertical en la Armadura. Coloque el Montante Vertical con dos Pernos de Botón M10 x 74mm (28), dos Arandelas Divididas de M10 (59), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (33). **Tenga cuidado de evitar pellizcar el Cableado Eléctrico.**

Mientras que otra persona sostiene la Extensión del Montante Vertical (73) cerca del Montante Vertical (2), inserte el extremo superior de la Extensión del Cableado Eléctrico (44) a través de la Extensión del Montante Vertical (73).

Sostenga el extremo superior de la Extensión del Cableado Eléctrico (44) e inserte la Extensión del Montante Vertical (73) en el Montante Vertical (2). Coloque la Extensión del Montante Vertical con tres Tornillos de Botón de M10 x 25mm (67) y tres Arandelas Divididas de M10 (59). **Tenga cuidado de evitar pellizcar la Extensión del Cableado Eléctrico. Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales.**



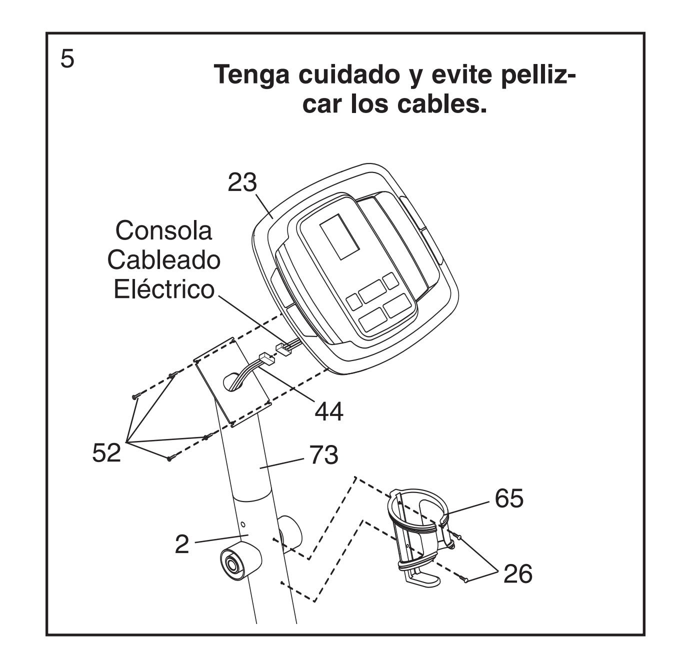
4. La Consola (23) requiere cuatro pilas 1,5V (AA); se recomiendan pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si el aparato de ejercicio elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de colocar las baterías en la Consola Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.** Quite la cubierta de las pilas e inserte cuatro pilas en el compartimiento de pilas; **asegúrese de que las pilas estén orientadas como se muestra en los diagramas que se encuentran dentro del compartimiento de pilas.** Luego, vuelva a colocar la cubierta de pilas.



5. Mientras que otra persona sostiene la Consola (23) cerca de la Extensión del Montante Vertical (73), conecte el cableado eléctrico de la consola a la Extensión del Cableado Eléctrico (44). Inserte el Exceso de cableado eléctrico dentro de la Extensión del Montante Vertical.

   Conecte la Consola (23) a la Extensión del Montante Vertical (73) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (52). **Tenga cuidado y evite pellizcar el cableado eléctrico.**

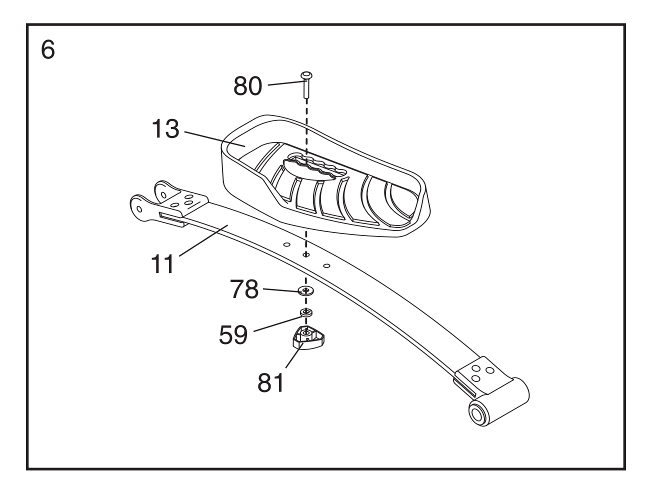
   Coloque el Porta Botella de Agua (65) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos M4 x 19mm (26).



6. Identifique el Resorte del Pedal (11), el cual está marcado con una calcomanía que dice “Left” o “L” (Izquierdo). Coloque el Pedal Izquierdo (13) al Resorte del Pedal izquierdo con un Perno de Porte de M10 x 30mm (80), una Arandela M10 (78), una Arandela Dividida de M10 (59), y una Perilla del Pedal (81) como se muestra. Nota: El Pedal Izquierdo puede ser fijado en varias posiciones usando las cinco posiciones en el Pedal Izquierdo y los tres orificios en el Resorte del Pedal.

   Coloque el Pedal Derecho (no se muestra) de la misma manera.

   Asegúrese de que los dos Pedales estén en el mismo orificio y en la misma posición de pedal.



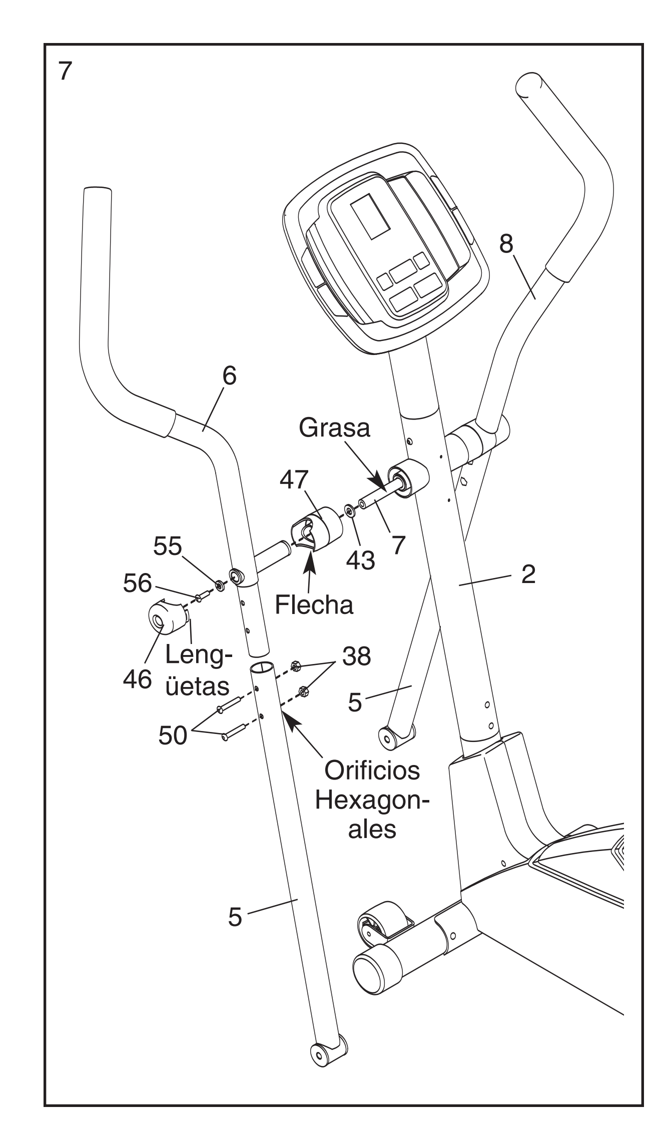
7. Identifique la Baranda Izquierda (6), la cual está marcada con una calcomanía que dice “Left”. Inserte la Baranda Izquierda dentro de una de las Patas de la Baranda (5); **asegúrese de que la Pata de la Baranda esté de una manera en que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Coloque la Baranda Izquierda con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (38). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete los Pernos Botón todavía.**

   Aplique una cantidad generosa de grasa incluida al Eje de Pivote (7). Después aplique grasa a las dos Arandelas Ondulatorias (43).

   Inserte el Eje de Pivote (7) dentro del Montante Vertical (2), y ponga el Eje de Pivote en su centro. Dé vuelta al Espaciador de la Baranda (47) de manera que la flecha pequeña sobre el Espaciador de la Baranda apunte hacia el suelo y deslice el Espaciador de la Baranda sobre la Baranda Izquierda (6). Después, deslice una Arandela Ondulatoria (43) sobre el Eje de Pivote.

   Deslice la Baranda Izquierda (6) sobre el Eje de Pivote (7). Coloque la Baranda Izquierda con un Tornillo Patch de M8 x 25mm (56) y una Arandela de Baranda (55). Después, presione las lengüetas sobre la Tapa de la Baranda (46) dentro del Espaciador de la Baranda (47).

   Ensamble la Baranda Derecha (8) y la otra Pata de la Baranda (5) de la misma manera.

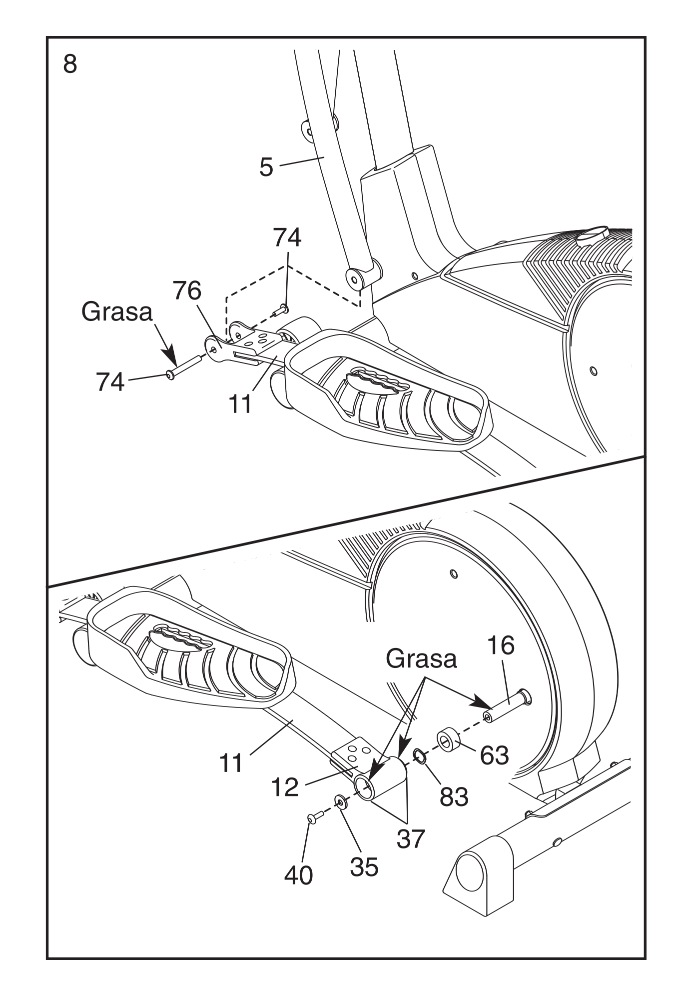


8. Identifique el Soporte Trasero del Resorte Izquierdo (12) sobre el Resorte del Pedal (11). Aplique una cantidad pequeña de grasa dentro de los Bujes de Cojinete del Brazo del Pedal (37), dentro del Soporte Trasero del Resorte Izquierdo y al eje sobre la Barra Cruzada del Disco (16). Deslice un Espaciador de Resorte (63) y une Arandela Ondulatoria de 23mm (83) sobre el eje; **asegúrese de que el Espaciador de Resorte esté de manera que el lado plano esté frente al entrenador elíptico.** Enseguida, deslice el Soporte Trasero del Resorte Izquierdo sobre el eje. Deslice una Arandela de Soporte de Resorte (35) sobre un Tornillo Patch de M10 x 27mm (40), y apriete el Tornillo Patch dentro del eje.

   Enseguida, sostenga el extremo inferior de la Pata de la Baranda izquierda (5) dentro del Soporte de Resorte Delantero (76) sobre el Resorte del Pedal izquierda (11). Aplique grasa a un Juego de Pernos de M10 (74). Coloque la Pata de la Baranda al Soporte de Resorte Delantero con el Perno Set. **No apriete de más el Perno Set; la Pata de la Baranda debe de girar libremente.**

   Coloque el Resorte del Pedal derecho (no se muestra) al lado derecho del entrenador elíptico de la misma manera.

   Vea el paso 7. Apriete los Pernos Botón de M8 x

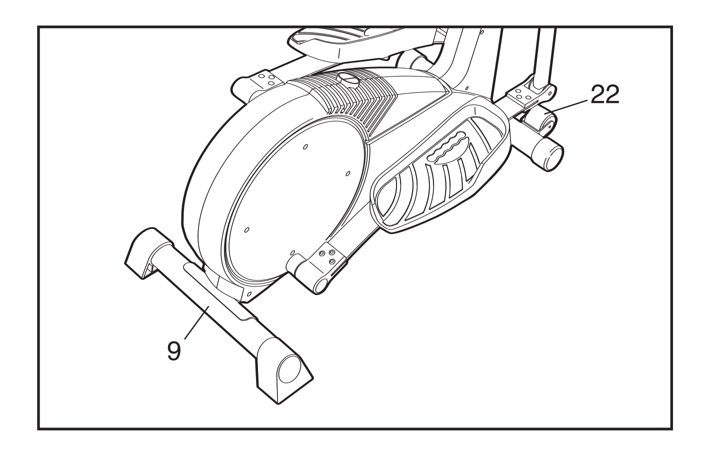


9. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Ubíquese detrás del entrenador elíptico, sostenga el Estabilizador Trasero (9) firmemente, y levante el entrenador elíptico hasta pueda ser movido sobre las Ruedas (22). Cuidadosamente mueva el entrenador elíptico hacia la locación deseada, y bajarlo. **Para disminuir la posibilidad de heridas, doble sus piernas y mantenga su espalda recta cuando levante el Estabilizador Trasero; asegúrese de levantar con sus piernas envés de su espalda.**

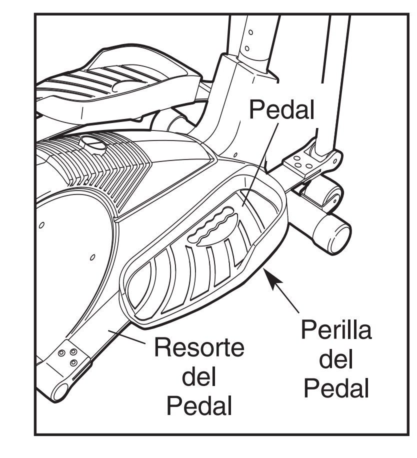


COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, dé vuelta a una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador trasero hasta que se elimine la moción mecedora.

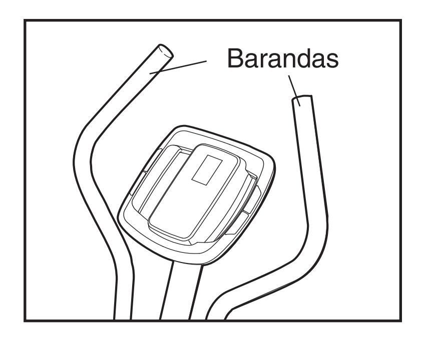
COMO AJUSTAR LOS PEDALES

El movimiento del entrenador elíptico es determinado por las posiciones de los pedales. Para ajustar cada pedal, primero quite la perilla del pedal bajo el pedal. Deslice el pedal hacia delante o hacia atrás, y después recoloque el pedal usando uno de los cinco orificios en el pedal y uno de los tres orificios en el resorte del pedal. Asegúrese de que los dos pedales estén en la misma posición.



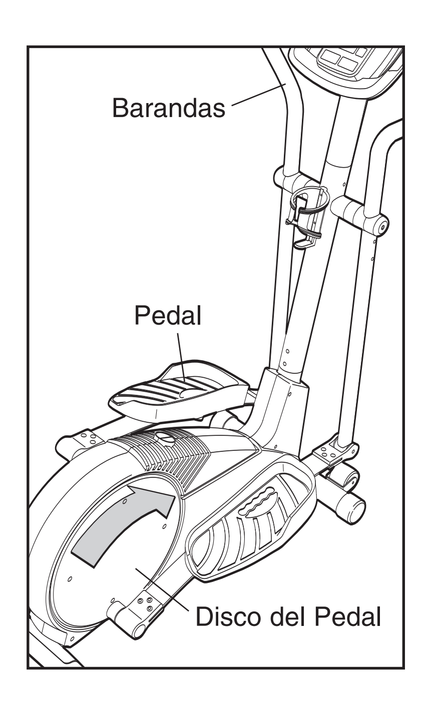
COMO USAR LAS BARANDAS

Las barandas están diseñadas para añadir ejercicio del cuerpo superior a sus rutinas de ejercicios. Al ejercitarse, empuje y jale las barandas para ejercitar sus brazos, hombros, y espalda.



COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del pedal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha; de cualquier manera, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted podrá medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango incorporado o el sensor de pulso opcional para el pecho (Para información acerca del sensor de pulso opcional para el pecho, vea la página 20.)

La consola tiene seis programas inteligentes que automáticamente cambian la resistencia de los pedales y le avisan para que varíe su ritmo de pedaleo mientras lo guían a través de un ejercicio efectivo.

La consola también le ofrece dos programas de ritmo cardíaco que controlan automáticamente la resistencia de los pedales y le avisan para que mantenga un ritmo de pedaleo para que mantenga su ritmo cardíaco cerca de la meta que se ha establecido durante sus ejercicios.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un cable de audio, usted puede conectar el entrenador elíptico a su equipo estéreo en el hogar o portátil, computadora, o grabador de vídeo, y reproducir programas especiales de discos compactos y casetes de vídeo de iFIT.com (los discos compactos y casetes de vídeo iFIT.com se hacen disponibles en forma separada). Los programas de discos compactos y casete de vídeo iFIT.com controlan automáticamente el entrenador elíptico mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios. La música de alta energía agrega motivación. **Para comprar los discos compactos y casetes de vídeo iFIT, visite nuestro sitio en Internet www.iconeurope.com.**

Con el entrenador elíptico conectado a su computadora, usted puede también ir a nuestra página de Internet www.iFIT.com y tener acceso a programas directamente de la Internet. **Explore www.iFIT.com para más información.**

Para usar la función manual de la consola, refiérase a los pasos que comienzan en la página 12. **Para usar un programa inteligente,** vea la página 13. **Para usar un programa de entrenamiento de ritmo cardíaco,** vea la página 14. **Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com,** refiérase a la página 18. **Para usar un programa directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 19.

Antes de usar la consola, asegúrese que haya pilas en la consola (vea el paso del montaje 4 en la página 7). Si la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Encienda la consola.**

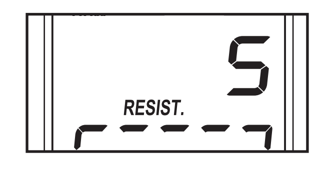
   Para encender la consola, presione cualquier botón en la consola o simplemente comience a pedalear. La pantalla se enciende y la consola queda lista para su uso.

2. **Seleccione la función manual.**

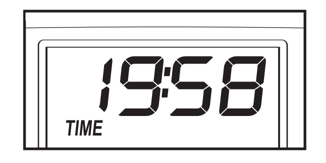
   Cada vez que encien-de la consola, la modalidad manual es la que se selecciona. Si usted ha seleccio-nado un programa, seleccione la función manual de nuevo al presio-nar cualquiera de los botones de Programas [PROGRAM SELECT] de forma repetida hasta que solamente aparezcan ceros en la pantalla.

3. **Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.**

   A medida que usted pedalea, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones de incre-mento y disminución. Hay diez niveles de resistencia. Nota: Después que haya presionado los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

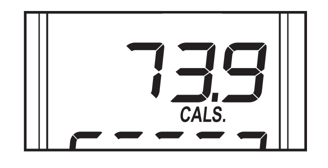
4. **Siga su progreso con la pantalla.**

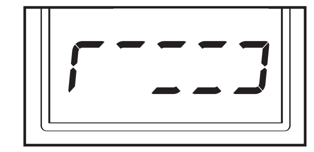
   La primera sección de la pantalla muestra el tiempo [TIME] trans-currido y la distancia [DIST.] (en número total de revoluciones) las cuales usted ha pedaleado. La pantalla cambia de modalidad en algunos segundos. La pantalla cambia de modalidad en algunos segundos. Nota: Cuando usted seleccione un programa, con la excepción del segundo programa de ritmo car-díaco, la pantalla mostrará el tiempo que queda en el programa en vez del tiempo transcurrido.

   La segunda sección de la pantalla muestra su ritmo de pedaleo, en revoluciones por minuto [RPM].

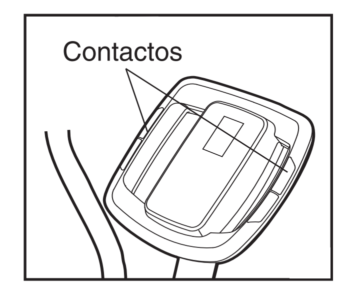
   

   La tercera sección de la pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALS.] que usted ha consumido y el nivel de resistencia de los pedales. La pantalla cambia de modalidad en algunos segundos. La pantalla también mues-tra su ritmo cardíaco cuando está usando el sen-sor de pulso de mano.

   La última sección de la pantalla mostrará una pista que representa 640 revoluciones. A modo de que usted se ejercita, indicadores aparecerán repetidamente en sucesión alrededor de la pista hasta que toda la pista aparezca. Después, la pista desaparecerá y los indicadores aparecerán de nuevo en sucesión.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Si hay tiras de plás-tico protectivo sobre los contac-tos metálicos del sensor de pulso, retírelas. Luego, sostenga el sensor de pulso de mano con sus palmas des-cansando en los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.** Cuando se detecta su pulso, un símbolo de un corazón comienza a destellar en la pantalla cada vez que su corazón palpita y también aparece una lectura de su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo car-díaco más precisa, mantenga los contactos soste-nidos por lo menos 15 segundos.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

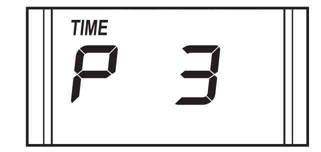
   Si es que los pedales no son movidos por algunos segundos, el tiempo comienza a destellar y la con-sola hace una pausa. Si los pedales no se mueven por algunos minutos y si ningún botón es presiona-do, la consola se apagará y la pantalla será puesta a cero.

COMO USAR UN PROGRAMA INTELIGENTE

1. **Encienda la consola.**

   Para encender la consola, presione cualquier botón en la consola o simplemente comience a pedalear. La pantalla se enciende y la consola queda lista para su uso.

2. **Seleccione un programa inteligente.**

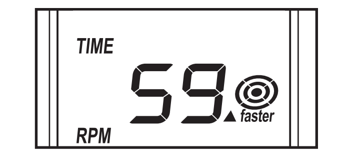
   

   Para seleccionar un Programa Inteligente, presione el botón de Selección de Programa [PROGRAM SELECT] de manera repetida hasta que las siglas P3, P4, P5, P6, P7, o P8 aparezcan en la pantalla. La primera sección de la pantalla mostrará cuanto tiempo durará el programa.

3. **Empiece a pedalear para comenzar el programa.**

   Cada programa está dividido en 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ritmo de meta son programados para cada periodo. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o ajuste de paso se puede programar para dos o más periodos consecutivos.

   Cada vez que la resistencia está por cambiar, el nivel de resistencia destella en la pantalla por algunos segundos. La resistencia de los pedales entonces cambia automáticamente al nivel de resistencia que se ha programado para el segmento que sigue. Nota: Si el nivel de resistencia es muy bajo o muy alto, usted puede anularlo al presionar los botones de Incremento y Disminución. Sin embargo, cuando el periodo actual del programa se completa, el nivel de resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente se programa para el próximo periodo.

   Al hacer ejercicios, la pantalla le indicará cuando debe de mantener su ritmo de pedaleo cerca del nivel de ritmo del segmento actual. Cuando la palabra *faster* (más rápido) aparezca en la pantalla, apresure su paso. Cuando la palabra *slower* (más lento) aparezca en la pantalla, disminuya su ritmo de paso. Cuando el centro del objetivo destella, mantenga su paso actual.

   IMPORTANTE: La pantalla de ritmo tiene el propósito de sólo proveer motivación. Su ritmo actual puede ser más lento que las configuraciones de ritmo. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

   Si es que la configuración de resistencia para el segmento actual es demasiado alta o demasiado bajo, usted puede redefinir manualmente la configuración al presionar los botones de aumento o disminución. **IMPORTANTE: Cuando el segmento actual del programa termina, los pedales se ajustan en forma automática para el segmento siguiente.**

   Si deja de pedalear por varios segundos, el tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude su pedaleo.

   El programa continúa hasta que la pantalla muestre un tiempo de 0:00. Si continúa pedaleando después de que el programa se ha completado, la pantalla continuará mostrando información; sin embargo, la pantalla no mostrará el tiempo transcurrido hasta que seleccione la función manual o selecciona un programa nuevo.

4. **Siga su progreso con la pantalla.**

   el paso 4 en la pagina 12.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la pagina 12.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

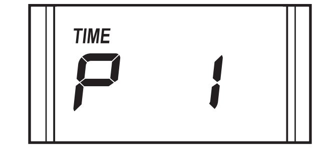
   Vea el paso 6 en la página 12.

COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

1. **Encienda la consola.**

   Para encender la consola, presione cualquier botón en la consola o simplemente comience a pedalear. La pantalla se enciende y la consola queda lista para su uso.

2. **Seleccione la función de ritmo cardíaco.**

   Para seleccionar uno de los dos programas de ritmo cardíaco, presione el botón con el símbolo de ritmo cardíaco una o dos veces hasta que las siglas [P1 o P2] aparezcan en la pantalla. La primera sección de la pantalla le muestra cuanto tiempo durará el programa.

3. **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**

   Si usted selecciona el primer programa de ritmo cardíaco, el ajuste de la meta máxima del ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. Si lo desea, use los botones de Aumento y Disminución para cambiar el ajuste máximo del ritmo cardíaco. Nota: Si usted cambia el ajuste del ritmo cardíaco máximo, el nivel de intensidad del programa completo cambiará.

   Si usted selecciona el segundo programa de ritmo cardíaco, el ajuste de la meta máxima del ritmo cardíaco aparecerá en la pantalla. Si lo desea, use los botones de Incremento y Disminución para cambiar el ajuste máximo del ritmo cardíaco. Nota: El mismo ajuste de ritmo cardíaco será usado por el programa entero.

   Sostenga el sensor de pulso del mango.

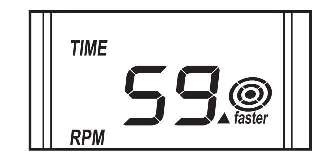
   Para usar el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa; sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que funcione el programa apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga el sensor de pulso del mango, mantenga sus manos en los contactos de metal por lo menos 30 segundos.**

4. **Empiece a pedalear para comenzar el programa.**

   El primer programa de control de ritmo cardíaco—Este programa está dividido en 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de meta del ritmo cardíaco está programado para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de ritmo cardíaco como meta se puede programar para dos segmentos consecutivos o más.

5. **El segundo programa de ritmo cardíaco—**La misma meta del ritmo cardíaco está programado para todos los segmentos de este programa.

Ambos programas de ritmo cardíaco—Al tiempo que usted pedalea, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el ajuste de meta del ritmo cardíaco. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta.



También se le avisará que pedalee a un ritmo parejo. Cuando la palabra *faster* más rápido aparece en la pantalla, apresure su paso. Cuando la palabra *slower* (más lento) aparece en la pantalla, disminuya su ritmo de paso. Cuando el centro del objetivo destella, mantenga su paso actual. **IMPORTANTE: Asegúrese de pedalear a un paso que sea conforable para udsted.**

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede anular manualmente el nivel al presionar los botones de Aumento o Disminución; sin embargo, si usted cambia el nivel de resistencia, usted no podrá mantener su ritmo cardíaco de meta. También, cuando la consola compara su ritmo cardíaco con la configuración de ritmo cardíaco de meta, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir en forma automática para traer su ritmo cardíaco más cerca de la configuración del ritmo cardíaco objetivo.

6. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la pagina 12.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la pagina 12.

8. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 12.

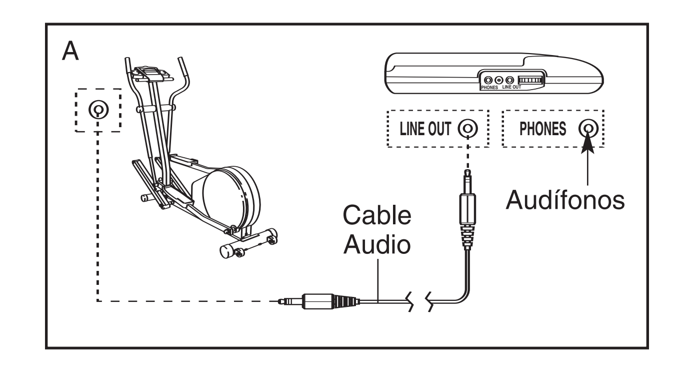
CÓMO CONECTAR SU REPRODUCTOR DE CD, VIDEOCASETERA O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos de iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectado a su tocador de disco compacto portátil, estéreo en casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 15 y 17 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar las videocasetes de iFIT.com,** el entrenador elíptico debe estar conectado a su videograbadora. Vea la página 17 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** el entrenador elíptico debe estar conectado a su computadora en casa. Vea la página 17.

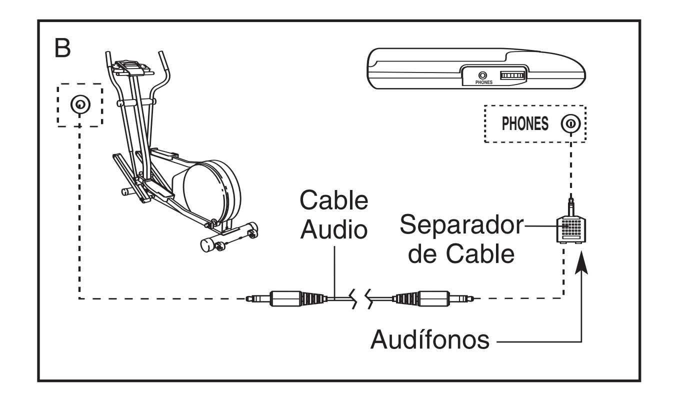
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO PORTÁTIL

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene tomacorrientes de línea afuera [LINE OUT] separada y audífonos [PHONES], vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un tomacorriente, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su tocador de disco compacto portátil. Enchufe sus audífonos en el tomacorriente de audífonos.



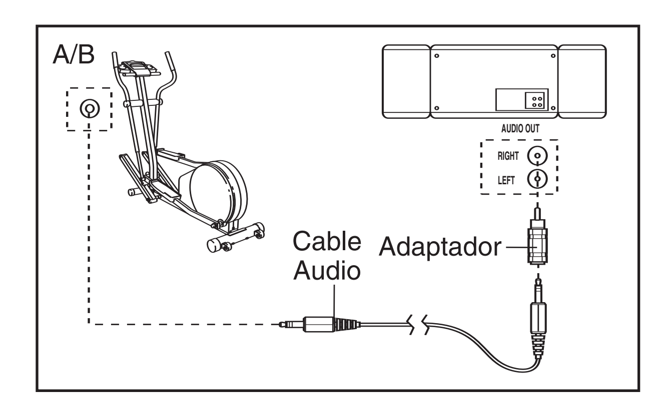
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en un separador de cable. Enchufe el separador de cable en el tomacorriente de audífonos en su tocador de discos compactos. Enchufe sus audífonos en el otro lado del separador de cables.



COMO CONECTAR SU TOCADOR DE ESTÉREO PORTÁTIL

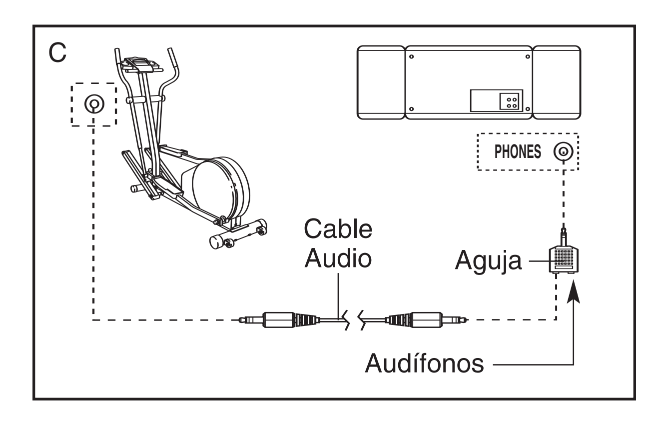
Nota: Si su estéreo tiene un tomacorriente de audio afuera [AUDIO OUT] tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos [PHONES], vea la instrucción C.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su estéreo.



B. Refiérase al dibujo de arriba. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su estéreo. No use el adaptador.

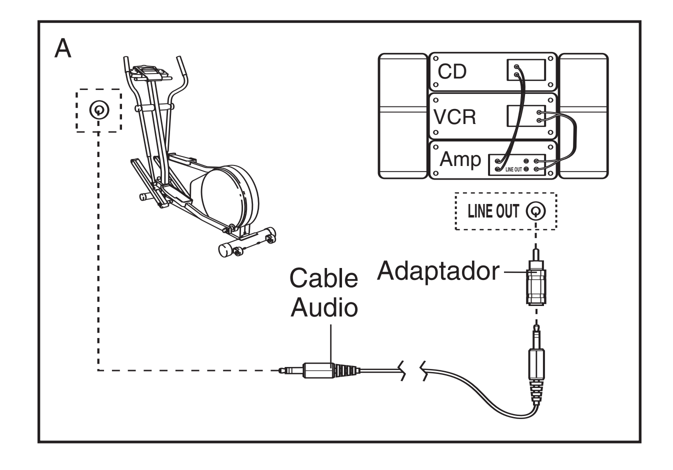
C. Enchufe un extremo del cable audio dentro del enchufe debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en un separador de cable. Enchufe el separador de cable en el enchufe para audífonos en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado del separador de cable.



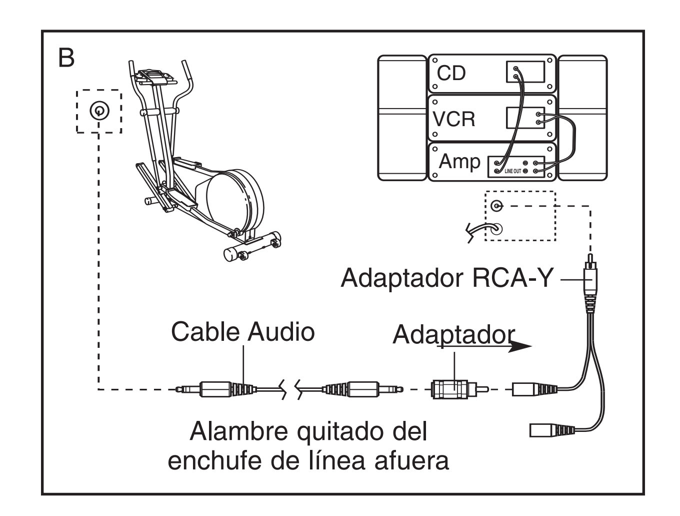
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe sin ser usado de línea afuera [LINE OUT], vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera está siendo usado, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



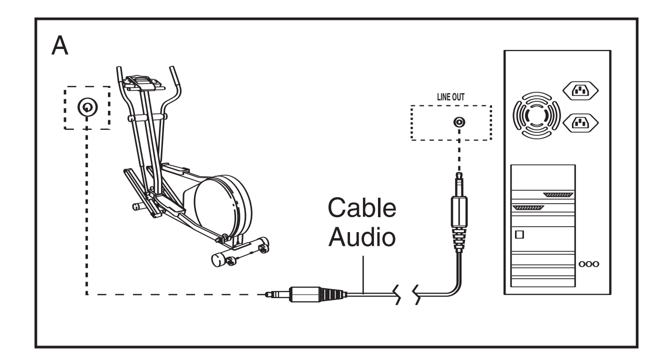
B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo.



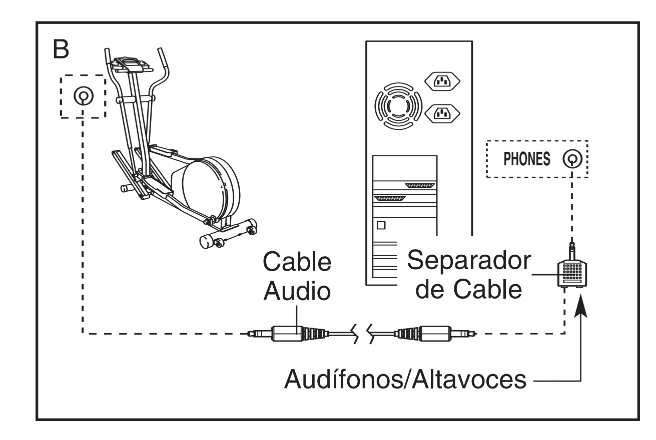
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un tomacorriente de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un tomacorriente de audífonos [PHONES], vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del enchufe debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el tomacorriente de línea afuera en su computadora.



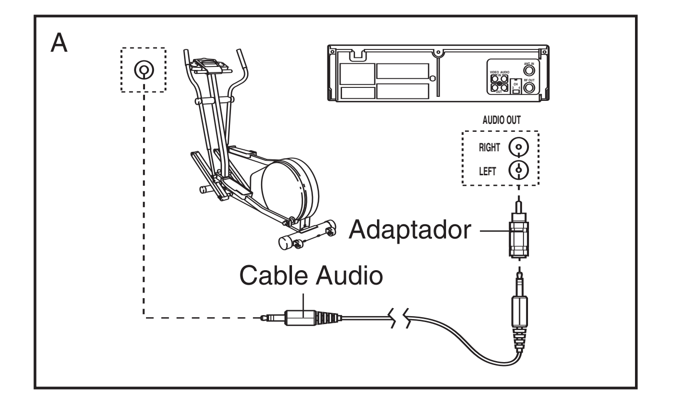
B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del enchufe debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en un separador de cable. Enchufe el separador de cable en el enchufe de audífono en su computadora. Enchufe sus audífonos o altavoces en el otro lado del separador de cable.



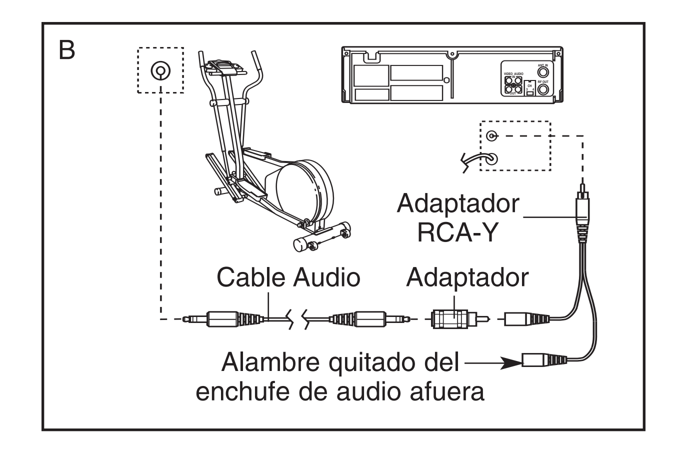
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera [LINE OUT], vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando, vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 16.

A. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro lado del cable audio en el adaptador. Enchufe el adaptador en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio dentro del toma corriente debajo de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, el entrenador elíptico debe estar conectado a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 15. **Para comprar los discos compactos o casetes de video de iFIT.com, vea la portada de este manual.**

Siga los pasos de abajo para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com.

1. **Comience a pedalear para activar la consola.**

   Siga al paso 1 en la página 12.

2. **Seleccione la función de iFIT.com.**

   Para seleccionar el programa iFIT.com, presione el botón de [iFIT].

3. **Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.**

   Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando una videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

4. **Presione el botón de andar [play] en su tocador de disco compacto o videograbadora.**

   Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador.

   Cuando la cuenta regresiva en la pantalla termine, el programa comenzará. El programa funcionará casi de la misma manera que un programa inteligente (refiérase al paso 3 en la página 13). Sin embargo, un “chirrido” electrónico sonará para indicarle cuando la resistencia y/o el ajuste de paso estén por cambiar.

   Nota: Si la resistencia de los pedales y/o el ajuste de paso como meta no cambian cuando se escucha un “chirrido”:

   - **Asegúrese que el indicador en el botón de iFIT.com esté encendido.**
   - **Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizás no detecte las señales del programa.**
   - **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, y que esté completamente enchufado.**

5. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la pagina 12.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la pagina 12.

7. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 12.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite andar los programas de audio y de video de iFIT.com directamente del Internet. Para usar los programas de nuestra página de Internet, el entrenador elíptico debe estar conectado a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 17. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1. **Comience a pedalear para activar la consola.**

   Vea el paso 1 en la página 12.

2. **Seleccione la función iFIT.com.**

   Para seleccionar el programa iFIT.com, presione el botón de [iFIT].

3. **Vaya a su computadora y comience una conexión al Internet.**

4. **Comience su navegador de Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de Internet www.iFIT.com.**

5. **Siga los lazos necesarios [links] en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.**

6. **Siga las instrucciones en línea para comenzar el programa.**

   Cuando comience el programa, comenzará una cuenta regresiva en la pantalla.

7. **Regrese al entrenador elíptico y comience a pedalear.**

   Cuando la cuenta regresiva en la pantalla termine, el programa comenzará. El programa funcionará casi de la misma manera que un programa inteligente (refiérase al paso 3 en la página 13). Sin embargo, un “chirrido” electrónico sonará para indicarle cuando la resistencia y/o el ajuste de paso estén por cambiar.

8. **Siga su progreso con la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la pagina 12.

9. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

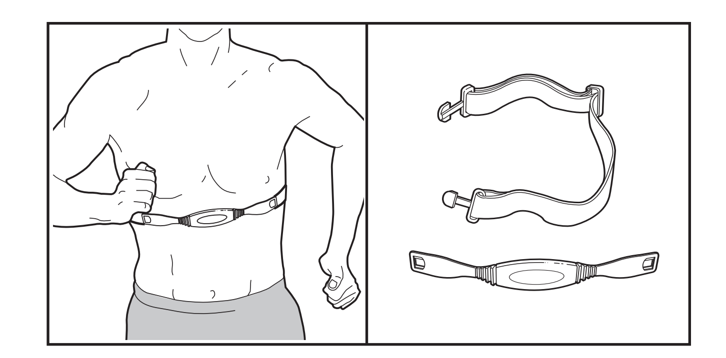
   Vea el paso 5 en el página 12.

10. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

    Vea el paso 6 en la página 12.

EL SENSOR DE PULSO OPTATIVO PARA EL PECHO

El sensor de pulso opcional para el pecho ofrece operación libre de manos y monitorea continuamente su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional el para pecho, favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su entrenador elíptico.**



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar le entrenador elíptico de ejercicio, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **IMPORTANTE: Mantenga los líquidos alejados de la consola, use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas, y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol. Cuando guarde el entrenador elíptico, quite las pilas de la consola.**

REEMPLAZO DE LAS PILAS

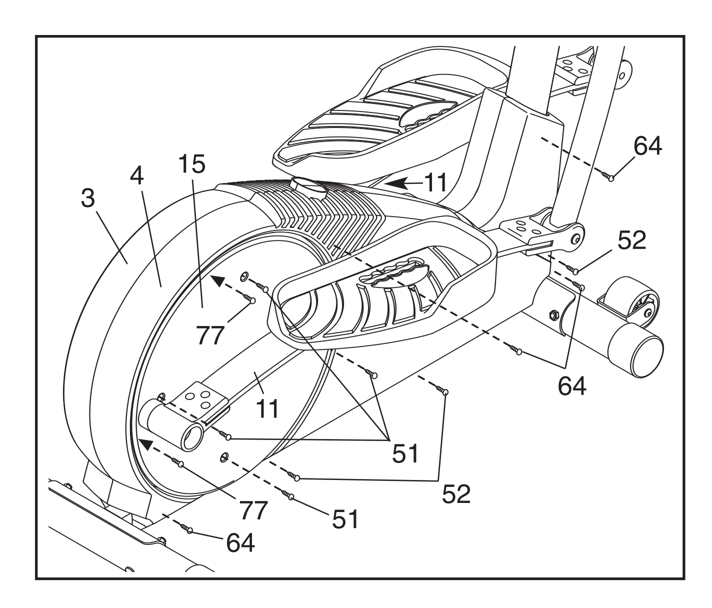
Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; Vea el paso del montaje 4 en la página 7.

PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO DEL MANGO

- Evite mover sus manos mientras mide use el sensor de pulso del mango. El movimiento excesivo puede interferir con las lecturas del ritmo cardíaco.
- Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, sostenga los contactos de metal por aproximadamente 15 segundos.
- Para rendimiento optimo del sensor de pulso de mango, limpie los contactos metálicos con un trapo suave—no use alcohol, abrasivos, o químicos.

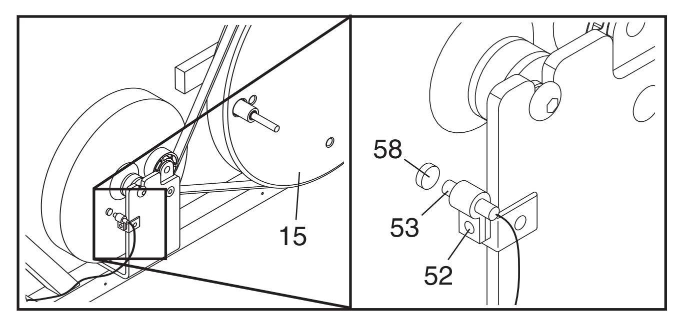
COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para hacer esto, usted debe de quitar los Resortes del Pedal (11), el Disco del Pedal derecho (15), y los Protectores Laterales (3, 4). Vea el paso 8 en la página 9 y quite los Resortes del Pedal.

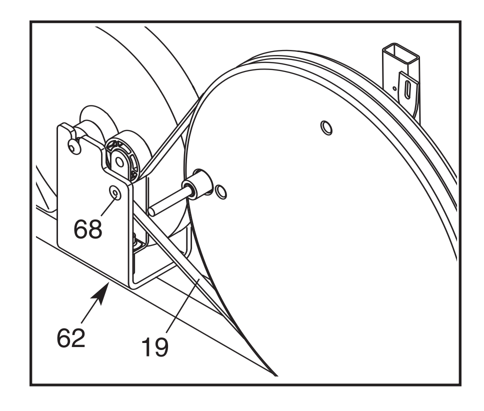


Enseguida, quite los cuatro Tornillos (51) del Disco del Pedal derecho (15), y deslice el Disco del Pedal hacia fuera. Quite todos los Tornillos (52, 64) del Protector Lateral Derecho (4) y los dos tornillos (77) bajo el Disco de Pedal, y después quite el Disco de Pedal derecho. Quite todos los Tornillos (52) del Protector Lateral Izquierdo (3) y quite el Protector Lateral Izquierdo.

Enseguida, vea el dibujo a la derecha y localice el Interruptor de Lengüeta (53). Suelte, pero no lo quite, el Tornillo M4 x 16mm indicado (52). Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco hacia el o lejos del Imán (58) sobre el volante, y después apriete de nuevo el Tornillo. Déle vuelta al Disco del Pedal izquierdo (15) por un momento. Repita hasta que la consola muestre la información correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta sea ajustado correctamente, recoloque los Protectores Laterales (3, 4), el Disco del Pedal derecho (15), y los Resortes del Pedal (11).



COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO



Si usted puede sentir que los pedales se resbalan mientras usted está pedaleando, aún después de haber ajustado la resistencia al nivel más alto, la Correa de Manejo (19) deberá de ser ajustada. Para ajustar la Correa de Manejo, usted debe de primero quitar ambos protectores laterales. Vea COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA a la izquierda y quite los protectores laterales.

Enseguida, suelte el Perno de Cabeza Plana de M8 x 22mm (68) y déle vuelta al Tornillo de M10 x 60mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) se apriete. Cuando la Correa de Manejo se apriete, apriete el Perno de Cabeza Plana. Recoloque los protectores laterales.

GUÍA DE EJERCICIOS

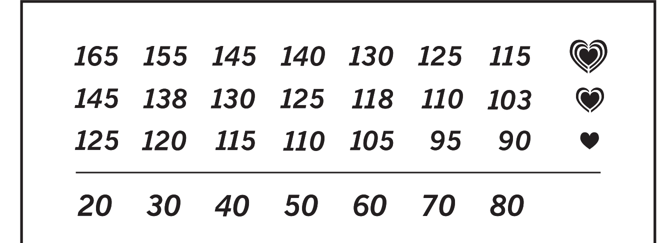
⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardiaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.



Para encontrar el ritmo cardiaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser "aeróbicos". Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento—Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

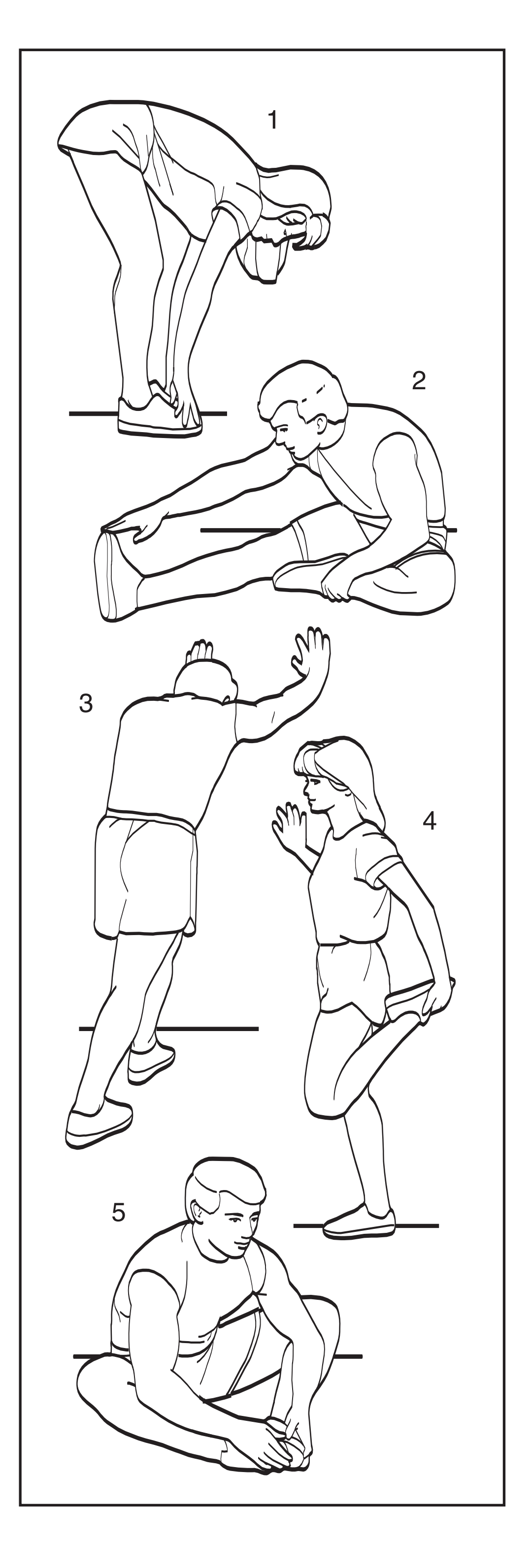
Relajación—Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

Frecuencia de Ejercicios

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Para un mayor estiramiento del tendón de aquiles doble la pierna de atras. Estira: Pantorrillas tendón de aquiles y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

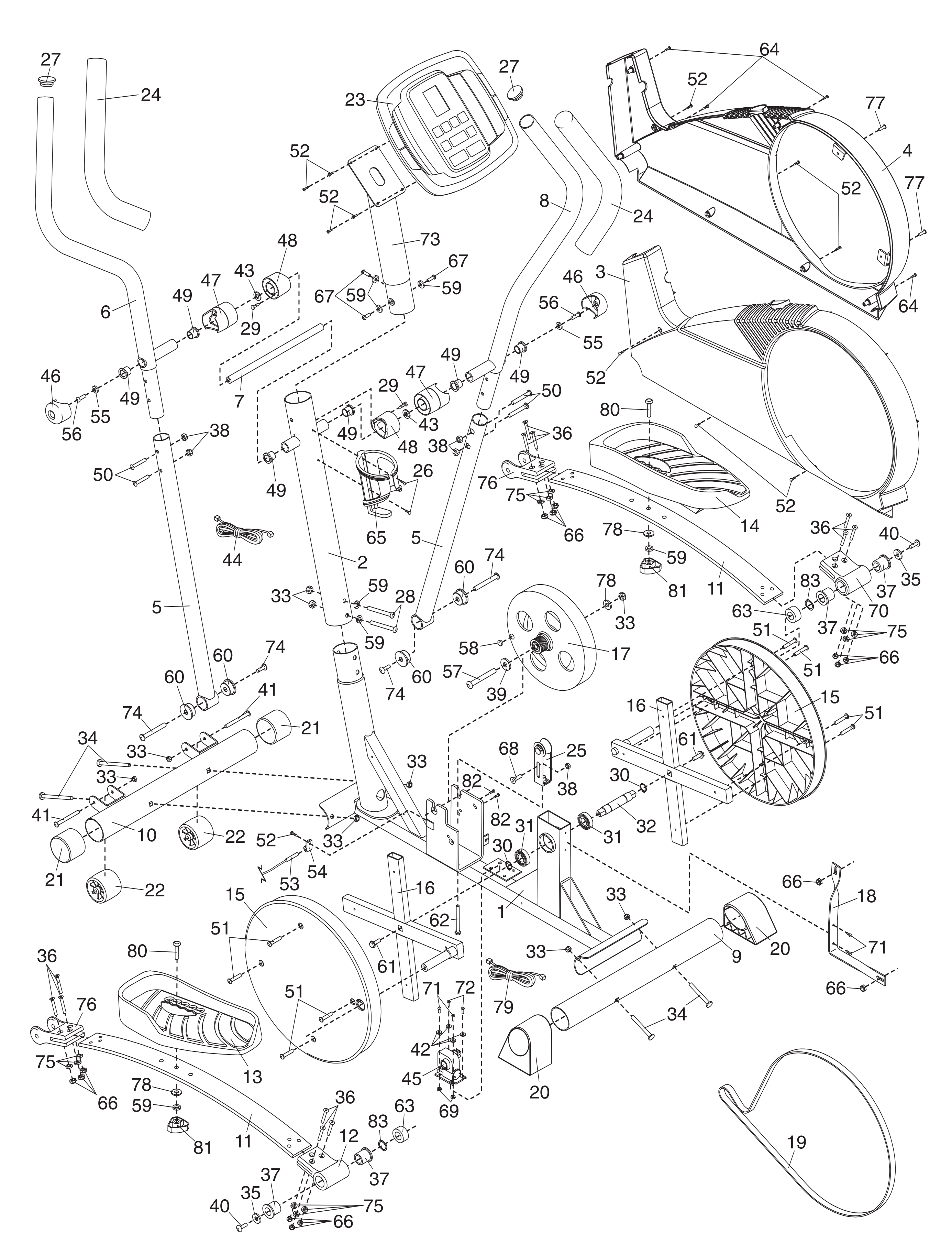
NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—N°. de Modelo PFEVEL93407.0 R0907A

Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Protector Lateral Izquierdo
4	1	Protector Lateral Derecho
5	2	Pata de la Baranda
6	1	Baranda Izquierda
7	1	Eje de Pivote
8	1	Baranda Derecha
9	1	Estabilizador Trasero
10	1	Estabilizador Delantero
11	2	Resorte del Pedal
12	1	Soporte Trasero del Resorte Izquierdo
13	1	Pedal Izquierdo
14	1	Pedal Derecha
15	2	Disco del Pedal
16	2	Barra Cruzada del Disco
17	1	Volante
18	1	Soporte del Protector Lateral
19	1	Correa de Manejo
20	2	Tapa del Extremo Trasero
21	2	Tapa del Extremo Delantero
22	2	Rueda
23	1	Consola
24	2	Baranda
25	1	Brazo Estable
26	2	Tornillo de M4 x 19mm
27	2	Tapa del Extremo de la Baranda
28	2	Perno Botón de M10 x 74mm
29	2	Tornillo de M3 x 16mm
30	2	Anillo Grande
31	2	Cojinete Grande
32	1	Eje del Pedal
33	9	Contratuerca de Nylon de M10
34	4	Perno de Porte de M10 x 75mm
35	2	Arandela del Soporte de Resorte
36	12	Perno de Cabeza Plana de M6 x 33.5mm
37	4	Bujes de Cojinete del Brazo del Pedal
38	5	Contratuerca de Nylon de M8
39	1	Arandela del Volante
40	2	Tornillo Patch de M10 x 27mm
41	2	Perno de M10 x 45mm
42	4	Arandela de M5
43	2	Arandela Ondulatoria
44	1	Extensión del Cableado Eléctrico
45	1	Motor de Control de Resistencia
46	2	Tapa de la Baranda
47	2	Espaciador de la Baranda
48	2	Espaciador del Montante Vertical
49	6	Buje de la Baranda Pequeña
50	4	Perno Botón de M8 x 45mm
51	8	Tornillo de M6 x 28mm
52	11	Tornillo de M4 x 16mm
53	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
54	1	Sujetador de Cable
55	2	Arandela de Baranda
56	2	Tornillo Patch de M8 x 25mm
57	1	Perno de Cabeza Plana de M10
58	1	Imán
59	7	Arandela Dividida de M10
60	4	Buje Grande para Brazo de Baranda
61	2	Perno Hexagonal de 5/16" x 25.4mm
62	1	Tornillo de M10 x 60mm
63	2	Espaciador de Resorte
64	4	Tornillo de M4 x 25mm
65	1	Porta Botella de Agua
66	14	Contratuerca de Nylon de M6
67	3	Tornillo Botón de M10 x 25mm
68	1	Perno de Cabeza Plana de M8 x 22mm
69	2	Contratuerca de Nylon de M5
70	1	Soporte de Resorte Trasero Derecho
71	4	Tornillo Taladro M5 x 16mm
72	2	Tornillo de M5 x 16mm
73	1	Extensión del Montante Vertical
74	2	Juego de Pernos de M10
75	12	Arandela de M6
76	2	Soporte de Resorte Delantero
77	2	Tornillo de M6 x 18mm
78	3	Arandela de M10
79	1	Cableados Eléctricos
80	2	Perno de Porte de M10 x 30mm
81	2	Perilla del Pedal
82	2	Tornillo Taladro M5 x 14mm
83	2	Arandela Ondulatoria de 23mm
*	-	Llave Hexagonal
*	-	Grasa
*	-	Manual del Usuario

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. Este signo * significa una parte no ilustrada.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

- nombre del producto (vea la portada de este manual)

- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 258755 R0907A